تقويم الأطعمة التي يتناولها طلبة التمريض في قطاع غزة

د. يوسف إبراهيم الجيش*

د. بكر محمود الزغبوط**

* أستاذ مساعد في الصحة العامة، كلية التمريض، الجامعة الإسلامية.

** أستاذ مشارك في الكيمياء الحيوية والتغذية، كلية العلوم، الجامعة الإسلامية

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقويم الأطعمة المختلفة التي يتناولها طلبة التمريض يوميا في قطاع غزة ، وقد استخدم فيها نماذج بيانات غذائية لمدة ثلاثة أيام متتالية وزعت على عينة عشوائية منتظمة قوامها ٩٣ من طلبة كلية التمريض بالجامعة الإسلامية في غزة ، و٥٩ من طلبة كلية فلسطين للتمريض في خان يونس ، وأجريت الحسابات والتحليل الإحصائي للنتائج المدونة .

حسب نتائج الدراسة يستهلك طلبة كلية التمريض بالجامعة الإسلامية (٨٠٪ طلاب و ٤٦ ٪ طالبات)، وطلبة كلية فلسطين للتمريض (٣, ٨٢٪ طلاب و ٤٤٪ طالبات) حصتين أو أكثر يومياً من مجموعة اللحوم وبدائلها ، ويستهلك طلبة كلية التمريض بالجامعة الإسلامية (٢٧٪ طلاب و ٣٣٪ طالبات)، وطلبة كلية فلسطين للتمريض (٦, ١٤٪ طلاب و ١٦٪ طالبات) حصتين أو أكثر يومياً من مجموعة اللبن ومنتجاته ، ويستهلك طلبة كلية التمريض بالجامعة الإسلامية (٩٩٪ طلاب و ٨٢٪ طالبات)، وطلبة كلية فلسطين للتمريض (٩٧٪ طلاب و ٨٤٪ طالبات) أربع حصص أو أكثر يومياً من مجموعة الحبوب ، وكذلك يستهلك طلبة كلية التمريض بالجامعة الإسلامية (٤٧٪ طلاب و ٥٦٪ طالبات)، وطلبة كلية فلسطين للتمريض (٧, ٦٧٪ طلاب و ٣٦٪ طالبات) أربع حصص أو أكثر يومياً من مجموعة الخضراوات والفواكه .

يستنتج من هذه الدراسة أن هناك نقصاً ملحوظاً لدى طلبة الجامعة في قطاع غزة في تناول اللحوم (خاصة عند الطلبات)، واللبن ومنتجاته، و الخضراوات والفواكه، مما قد يترتب عليه نقص في بعض العناصر المهمة داخل الجسم كالحديد والبروتين والكالسيوم والألياف وبعض الفيتامينات .

كلمات رئيسية : تقويم الأطعمة، المجموعات الغذائية، طلبة التمريض، قطاع غزة .

Abstract

This study aimed to assess the daily consumption of different food groups among nursing students in the Gaza Strip. Study samples consisted of 93 subjects from the college of nursing at the Islamic university of Gaza (IUG) and 59 subjects from Palestine college of nursing (PCN), Khan Younus. Systematic random sample was used to select the subjects from both colleges of nursing. Every student in the sample recorded his normal daily food intake in a given structural food record for three successive days. SPSS WIN was used to analyze the data. Results of the study showed that eighty percent (80%) males and 46% females among nursing students at IUG consumed 2 servings or more daily of meat and meat alternates group. In comparison with, 82.3 % of males and 44 % of females from PCN. Twenty seven percent (27%) males and 33% females among nursing students at IUG consumed 2 servings or more daily of milk and milk products group. In comparison with 14.6 % of males and 16 % of females from PCN. Ninety nine percent (99%) males and 82% females among nursing students at IUG consumed 4 servings or more daily of grains group. In comparison with 97% of males and 84% of females from PCN. Forty seven percent (47%) males and 56% females among nursing students at IUG consumed 4 servings or more daily of fruits/vegetables group. In comparison with 67.7% of males and 36 % of females from PCN.

In conclusion, the amounts of daily consumption of meat (esp. for females), milk/ milk products, and vegetables/fruits among Nursing students in Gaza Strip are significantly low. Thus, the study indicates that the university students in the Gaza strip may be at risk of specific essential nutrients such as iron, protein, calcium, fibers, and vitamins.

Key words: assessment of food consumption, food groups, Nursing students, the Gaza Strip

مقدمة:

أظهرت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا في مجال استخدام التغذية في علاج الأمراض المختلفة ؛ لأنه ثبت أن هناك زيادة مضطردة في نسبة الوفيات بين المرضى ذوي التغذية السيئة(١ ، ٢)، فالدراسات العلمية الكثيرة في هذا المجال أقنعت الأطباء أنه لا العلاج الكيميائي، ولا أجهزة التشخيص المتطورة تعد كافية لعلاج المرضى ما لم يعطوا قدراً من الطاقة والمواد الغذائية المختلفة التي تفي باحتياجات المرضى اليومية، وعليه فإن تقويم حاجة المريض من العناصر الغذائية يعد حجر الأساس أو الخطوة الأولى الواجب اتخاذها مؤشراً للحالة الصحية له قبل الشروع في أي إجراء علاجي ، وتجري عملية التقويم الغذائية بطرق عدة على النحو الآتي: التاريخ الصحي، والتقويم الغذائي، والتقويم المعملي، والتقويم السريري، والتقويم الجسماني، ومن أهم الطرق المتبعة لإجراء التقويم الغذائي: سجل الأغذية المتناولة خلال ٢٤ ساعة، وسجل التكرار الغذائي (٣)، وسجل البيانات الغذائية لمدة ثلاثة أيام متتالية (٤ ، ٥ ، ٦)، وسجل المجموعات الغذائية (٣ ، ٥). أحياناً قد لا يتوافر للفاحص جداول التحليل الغذائي اللازمة لتحليل الأغذية التي يتناولها الشخص إلى عناصر غذائية، فمن الممكن في هذه الحالة استعمال طريقة المجموعات الغذائية للتعرف إلى تغذية هذا الشخص، وعلى الرغم من أن هذه الطريقة ليست في دقة الطرق الأخرى ، فإنها تتميز عنها بسهولة الوقت وقلته والجهد اللازم لإجرائها (٣).

ولإجراء التقويم باستخدام المجموعات الغذائية تصنف الأغذية التي يتناولها الشخص إلى أربع مجموعات هي: اللبن ومنتجاته، واللحوم وبدائلها، والفواكه والخضراوات، والخبز والحبوب، وأطعمة أخرى لا تدخل ضمن هذه المجموعات الغذائية الأربعة ، ولا ينصح بتناولها رغم احتوائها على قدر كبير من الطاقة وعلى بعض المواد الغذائية مثل: الدهون الحيوانية والزيوت النباتية والسكاكر و المشروبات الغازية والصناعية وغير ذلك، ومن ثم تحديد كمية الغذاء المتناول على مدار اليوم في كل مجموعة، و مقارنة الكميات التي يتناولها الفرد بوحدات القياس المعروفة، التي تسمى حجم الحصة (٣، ٥، ٦)، فعدد الحصص الموصى بها للفرد البالغ من هذه المجموعات الغذائية هي: حصتان من اللحوم وبدائلها، وحصتان من اللبن ومنتجاته، أربع حصص من الخبز والحبوب، وأربع حصص من الفواكه والخضراوات. فكل مجموعة من هذه المجموعات الغذائية الأربعة الرئيسة تزود جسم الإنسان

ببعض العناصر المهمة الخاصة بها، فمجموعة اللبن ومنتجاته تتميز بعناصر غذائية مختلفة أهمها: الكالسيوم والبروتين والريبوفلافين وفيتامين ب٦، ومجموعة اللحوم وبدائلها تتميز بعناصر غذائية مختلفة أهمها: البروتين والريبوفلافين و الثيامين والنياسين وفيتامين ب١٢ والحديد، والزنك، ومجموعة الخضراوات والفواكه تتميز بعناصر غذائية مختلفة أهمها: فيتامينات (أ وج) والألياف والأملاح وبعض الفيتامينات الأخرى، وأما مجموعة الخبز والحبوب فتتميز بعناصر غذائية مختلفة أهمها: الريبوفلافين و الثيامين والنياسين والحديد. وإذا تبين أن شخصا بالغا يتناول باستمرار أقل من حصتين من اللبن ومنتجاته، فسيتعرض هذا الشخص إلى نقص في عنصر الكالسيوم وغير ذلك من العناصر الخاصة بهذه المجموعة، والشيء نفسه يحدث عند تناول أقل مما هو مطلوب من الحصص الأخر، فقد يتعرض ذلك الشخص لنقص في عناصر غذائية مهمة تختص بها كل مجموعة، فعلى سبيل المثال أيضا إذا تبين أن شخصا بالغا يتناول باستمرار من مجموعة الخضراوات والفواكه حصتين يومياً، فهذا يعد مؤشراً لاحتمال تعرضه لأمراض نقص فيتامين (أ و ج)، وذلك لأن الكمية الموصى بها من هذه المجموعة هي أربع حصص أو حتى أكثر (٣)، وتفيد الدراسات الوبائية الحديثة أن تناول الكمية الكافية من هذه المجموعة يقلل من مخاطر بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي، والقولون، والرئة، والمثانة، والمريء (٧، ٨).

على أي حال، فإن تناول هذا القدر من الحصص اليومية (من الأطعمة الحيوانية و النباتية) يمد الفرد البالغ بحوالي ١٢٠٠ سعر حراري، وهذا يعد غير كافٍ من الطاقة (٣، ٤)، ويعد كافياً لمعظم العناصر الغذائية ما عدا فيتامين (ب٦) وفيتامين (و) وعنصري الماغنيسيوم والزنك (٣، ٥)، ولموازنة هذا النقص في احتياجات الفرد البالغ من الطاقة وبعض العناصر المهمة للجسم يوصى عادة بزيادة حصص كل مجموعة واعتبار عدد المجموعات المبينة أعلاه هي حد أدنى (٩، ١٠)، بحيث تمد هذه الزيادة في عدد الوجبات الجسم في حدود ٢٠٠٠ سعر حراري يوميا، وتكفيه من كل العناصر، ويفضل أن يعد مقدار الطاقة المعيار الأساسي الذي يقاس عليه عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الفرد البالغ (١، ٣، ٤).

هناك حملات توعية غذائية شاملة للشعب الأمريكي تقودها مؤسسات صحية مختلفة مثل مؤسسة الصحة العامة، و البحث القومي، ومعهد السرطان، وغير ذلك... توصي الأفراد بتناول الحصص اليومية من المواد الغذائية المختلفة، ورغم هذه التوعية المتواصلة، فإن كثيرا من طلبة الجامعة في هذا البلد - على سبيل المثال - يتناولون أقل مما هو مطلوب من المجموعات الغذائية المهمة (١١)، وفشل الطلبة في تناول أغذية صحية من ناحية الكم والكيف يعزى

إلى عوامل عدة منها : استثناء بعض الوجبات اليومية (١٢)، وعدم الالتزام بتنوع الأطعمة المتناولة يومياً (١٣)، وتناول الأطعمة السريعة باستمرار (١٤)، وكذلك نقص الوعي العام بمفهوم التوصيات والإرشادات الغذائية ومفهوم الحصص الغذائية (١٥) .

تعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات حول التقويم الغذائي للبالغين في المجتمع الفلسطيني ، فالدراسات في هذا المجال تتركز حول الوضع الصحي للأطفال والحوامل دون غيرهم من فئات المجتمع الأخرى (١٦)، رغم إعطاء الأولوية لمثل هذه الدراسات في بلدان كثيرة منذ فترة طويلة (١٧-٢٠)، ففي دراستنا السابقة في هذا المجال قيمت الطاقة الغذائية وعناصرها لطلبة كليات التمريض في قطاع غزة بتقدير ما تتناوله هذه الفئة نفسها من طلبة الجامعة حسب ما توافر لدينا من جداول تحليل الأطعمة العربية التي استخدمت في هذه الدراسة (٣) ومقارنتها بالحصص اليومية للطاقة الغذائية وعناصرها الموصى بها عالمياً (٤)، ولكن وجدنا أن هذه الدراسة لا تكفي لتقويم هذا الجانب من جوانب الحالة الصحية لهؤلاء الطلبة تحت الدراسة، لأنها لا تشمل العناصر الغذائية الضرورية الأخرى، لذلك تهدف هذه الدراسة لتقويم الوضع الغذائي لطلبة التمريض قي قطاع غزة من خلال تصنيف الأطعمة التي يتناولها الطلبة إلى مجموعات غذائية، وتحديد عدد الحصص اليومية المتناولة من كل مجموعة، ومقارنتها بعدد الحصص القياسية التي يجب أن يتناولها الشخص البالغ للوصول إلى رؤيا أوضح حول الوضع الغذائي الصحي لطلبة الجامعة في قطاع غزة .

المواد والطرق:

يعد منهج هذه الدراسة غير تجريبي ووصفي مقارن حيث استخدم الباحثان نماذج بيانات غذائية لمدة ثلاثة أيام متتالية (نموذج لكل يوم) معتمدة من مصادر عدة ، وهي ذات ثبات ومصداقية (٥ ،٦) ، وقد جربت هذه النماذج على بعض طلبة كليات التمريض في الفصول الدراسية السابقة لفحص مدى ملاءمتها لهذه الدراسة قبل اعتمادها بشكل نهائي .

عينة الدراسة وكيفية إجرائها:

قام كل طالب بتسجيل كمية طعامه اليومي ونوعيته في النماذج الخاصة به لمدة ثلاثة أيام متتالية، فكان معدل الاستجابة من قبل الطلبة المشاركين في هذه الدراسة هو ٩٧٪ و ٨٧٪ من كلية تمريض الجامعة الإسلامية وكلية فلسطين للتمريض على التوالي .

التعاريف الإجرائية:

١- في أثناء هذه الدراسة قُدِّر حجم الحصص الغذائية التي يتناولها طلبة التمريض يوميا بالاعتماد على عدة مصادر(٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩) وهي على النحو الآتي :

* مقدار حصة واحدة من اللحوم وبدائلها : ٦٠ جرام من اللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك بعد الطبخ أو بيضة دجاج مزارع ، و تعادل الحصة الواحدة من البقول نصف كوب من المكسرات أو كوب بقول ناشفة مطبوخة .
* مقدار حصة واحدة من الحبوب : ٢٥ جرام خبز ، كما تعادل نصف كوب حبوب أو معكرونة مطبوخة .
* مقدار حصة واحدة من الفواكه : حبة متوسطة من التفاح ، أو البرتقال ، أو الموز ، أو نصف حبة كرافوت ، أو نصف حبة شمام بلدي ، أو نصف كوب عصير فواكه مركز (طازج أو معلب)، أو ربع كوب فواكه مجففة .
* مقدار حصة واحدة من الخضراوات : حبة بطاطس ، أو حبة باذنجان ، أو نصف كوب خضراوات مطبوخة ، أو كوب خضراوات طازجة ، أو ثلاثة أرباع كوب عصير خضراوات مركز .
* مقدار حصة واحدة من اللبن ومنتجاته : كوب لبن ، أو كوب لبن رايب ، أو ٥٠ جرام جبن ، ٧٥جرام لبنة ، أو كوب ونصف أسكيمو أو بوظة ، أو طبق صغير مهلبية .

٢- عدد الحصص الغذائية القياسية الموصى بها للفرد البالغ : قُدِّر عدد الحصص الغذائية القياسية التي يتناولها طلبة التمريض يوميا بالاعتماد على مصادر عدة (٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠)، وباجتهاد الباحثين وهي : ٢-٤ حصص من مجموعة اللحوم وبدائلها أو من مجموعة اللبن ومنتجاته ، و ٤-٨ حصص من مجموعة الخبز والحبوب أو مجموعة الفواكه والخضراوات .

جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا:

قام الباحثان بتصنيف المواد الغذائية المختلفة التي يتناولها الطلبة في كل يوم إلى أربع مجموعات هي : اللبن ومنتجاته ، واللحوم وبدائلها ، والفواكه والخضراوات ، والخبز والحبوب . وحسب التعاريف الإجرائية السابقة لكل حصة ، وبعد الحصول على البيانات

المطلوبة رتبت هذه البيانات وعولجت إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائيةSPSS للتعرف على عدد الحصص الغذائية التي يتناولها الطلبة يوميا من كل مجموعة غذائية .

* اختبار-كاي تم عند مستوى دلالة مقداره ٥ ٪ ، واعتبر الفرق بين أي نسبتين ذا دلالة إحصائية عندما تكون القيمة المعنوية (قيمة-P) أقل من هذه النسبة .

تقويم البيانات : قُيِّمت البيانات عن طريق مقارنة ما يتناوله الطلبة من حصص غذائية مع الحصص القياسية المطلوبة ، ومن مقارنة بيانات العينتين مع بعضهما بعضا .

النتائج و المناقشة:

في هذه الدراسة قُدِّر عدد الحصص اليومية من المجموعات الغذائية التي يتناولها طلبة كليات التمريض بقطاع غزة ومقارنتها بالكميات الموصى بها يومياً للفرد البالغ وهي : ٢-٤ حصص من مجموعة اللحوم وبدائلها أو من مجموعة اللبن ومنتجاته، و٤-٨ حصص من مجموعة الخبز والحبوب، أو من مجموعة الفواكه والخضراوات، فوجد أن حوالي ٨٠٪ (طلاب) و ٤٦٪ (طالبات) من طلبة التمريض بالجامعة الإسلامية يتناولون حصتين أو أكثر من اللحوم وبدائلها (جدول ١)، وفي المقابل طلبة كلية فلسطين للتمريض ٣, ٨٢٪ (طلاب) و ٤٤٪ (طالبات) يتناولون حصتين أو أكثر من هذه المجموعة (جدول٣)، فاتضح أن هناك نقصا في تناول الطالبات في الكليتين من هذه المجموعة الغذائية المهمة لتي تمد الجسم بالبروتين الكامل والحديد وبعض الفيتامينات، فيخشى-حسب هذه النتائج- أن يكون أكثر من نصف طالبات تمريض قطاع غزة عرضة لنقص هذه العناصر الغذائية الهامة . ووجد أن كثيرا من الطلبة في الكليتين لا يتناولون الحصص اليومية المطلوبة من اللبن ومنتجاته، فجدول (١) يوضح أن ٢٧٪ (طلاب) و ٣٣٪ (طالبات) من كلية تمريض الجامعة الإسلامية يتناولون حصتين من هذه المجموعة أو أكثر، وفي المقابل (جدول ٣) يوضح أن ٦, ١٤٪ (طلاب) و ١٦٪ (طالبات) من كلية فلسطين للتمريض يتناولون الكمية نفسها ، أي أن هناك نقصا واضحا في تناول هذه المجموعة عند هؤلاء الطلبة (خاصةً طلبة كلية فلسطين)، وقد يعزى ذلك إلى الفروق في مستوى المعيشة، وعليه يخشى على غالبية هؤلاء الطلبة أن يكونوا عرضة لنقص عناصر غذائية مهمة مثل عنصر الكالسيوم، ومن ثم تعرضهم لمرض هشاشة العظام في مرحلة مبكرة .

وفي قراءة لنتائج مجموعة الحبوب والخبز التي يتناولها طلبة التمريض بالجامعة الإسلامية تبين أن ٩٩٪ (طلاب) و ٨٢٪ (طالبات) يتناولون أربع حصص يومية أو أكثر من هذه المجموعة

المهمة (جدول ٢)، أما طلبة كلية فلسطين للتمريض فيتناول منهم ٩٧٪ (طلاب) و ٨٤٪ (طالبات) أربع حصص أو اكثر من هذه المجموعة (جدول ٤)، أي أن غالبية طلبة التمريض في قطاع غزة يتناولون ما هو مطلوب من العناصر الغذائية التي تحتويها هذه المجموعة، وهذه الفروق بين ما يتناوله الطلاب و تتناوله الطالبات قد يعود إلى محاولة الطالبات المحافظة على أوزانهن في هذه المرحلة، وقد يعود إلى أن المستوى المطلوب من الطاقة للطالبات أقل من المستوى المطلوب من الطاقة للطلاب (٤).

وفي قراءة لنتائج مجموعة الخضراوات والفواكه التي يتناولها طلبة التمريض بالجامعة الإسلامية تبين أن حوالي٤٧٪ (طلاب) و ٥٦٪ (طالبات) يتناولون أربع حصص أو اكثر من الخضراوات والفواكه (جدول ٢)، بينما في كلية فلسطين للتمريض ٦٧,٧٪ (طلاب) و ٣٦٪ (طالبات) يتناولون الحصص نفسها من هذه المجموعة المهمة (جدول ٤)، أي أن هناك نقصا واضحا في تناول هذه المجموعة عند طلبة تمريض الجامعة الإسلامية و طلبة فلسطين للتمريض، وهذا أيضاً قد ينعكس سلبا على حياة هؤلاء الطلبة، فيخشى عليهم من نقص الفيتامينات و الألياف و الأملاح في المستقبل التي تقدمها هذه المجموعة.

هذا النقص في تناول بعض الحصص الغذائية المهمة لدى طلبة التمريض في قطاع غزة مثل: اللبن ومنتجاته أو الخضراوات والفواكه أو اللحوم (عند الطالبات فقط) قد يعود إلي الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها الشعب الفلسطيني، وقد يعود إلى استثناء بعض الوجبات (كما لاحظنا ذلك عند تفريغ النماذج)، أو تناول الوجبات السريعة، أو قلة الاطلاع والمعرفة في هذا المجال، أو حتى تداخل كل هذه الأسباب مجتمعة.

نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسات أخرى أجريت على طلبة الجامعات، ويبدو أن هذه مشكلة عالمية(Global) ، حيث يعاني الطلبة بشكل عام من نقص في تناول الألياف والكالسيوم والحديد وبعض الفيتامينات، أو حتى عناصر غذائية أخرى (١٣، ٢٠– ٢٢)، و نسبة الالتزام في تناول الحصص الغذائية المطلوبة في هذه الدراسة تختلف مع دراسة سابقة (٢٣) أجريت في هذا المجال ؛ فبينت أن ٨٤ ٪ من الطلاب و ٦٣ ٪ من الطالبات يلتزمون بتناول الحصص اليومية المطلوبة من مجموعة اللحوم وبدائلها، و أن ٨٢ ٪ من الطلاب و٨٧ ٪ من الطالبات يلتزمون بتناول الحصص اليومية المطلوبة من مجموعة اللبن ومنتجاته، وأن ٥٧٪ من الطلاب و ٥٣ ٪ من الطالبات يلتزمون بتناول الحصص اليومية المطلوبة من مجموعة الحبوب والخبز، وأن ٧٢٪ من الطلاب و ٥٧ ٪ من الطالبات يلتزمون بتناول الحصص اليومية المطلوبة من مجموعة الخضراوات، وأن ٨٢ ٪ من الطلاب و٧١ ٪ من الطالبات يلتزمون

بتناول الحصص اليومية المطلوبة من مجموعة الفواكه .

عند إجراء اختبار-كاي عند مستوى دلالة قدره ٥٪ وجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية وقيمة معنوية بين طلاب وطالبات كل كلية تمريض الجامعة الإسلامية في تناول مجموعة اللحوم وبدائلها (جدول ١) ، وفي تناول مجموعة الخبز و الحبوب (جدول ٢) ، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية وقيمة معنوية بين طلاب وطالبات كل كلية فلسطين للتمريض في تناول مجموعة اللحوم وبدائلها (جدول٣) ، وفي تناول الخبز و الحبوب (جدول ٤)، وفي تناول الفواكه والخضراوات (جدول ٤) . الاختلاف في مستوى تناول اللحوم أو تناول الفواكه قد يرجع إلى الاختلاف في الظروف الاجتماعية بين الجنسين، أما الاختلاف في مستوى تناول الخبز والحبوب، فيرجع إلى الاختلاف في كمية الطاقة الغذائية اللازمة لكل من الجنسين (٤)، وعند إجراء الاختبار نفسه عند مستوى الدلالة نفسه لفحص الفروق بين عدد الحصص التي يتناولها طلبة تمريض الجامعة الإسلامية وطلبة كلية فلسطين للتمريض، وجد أنه لا يوجد أي نوع من الفروق المعنوية بين الطلاب (جدول ٥) أو بين الطالبات (جدول ٦) في الكليتين .

هذا التحليل الغذائي أجري على عينات عشوائية منتظمة من طلبة كليتي التمريض في شمال قطاع غزة وجنوبه ، وهذه العينات التمثيلية لا تمثل فقط الكليتين، بل بالتأكيد تمثل فئة الطلبة الشابة في المجتمع الفلسطيني .

الاستنتاجات:

تبين هذه الدراسة أن طلبة التمريض في القطاع يعانون من نقص ملحوظ في تناول الحصص الغذائية المطلوبة من اللحوم (خاصة لدى الطالبات)، واللبن ومنتجاته، و الخضراوات والفواكه، مما قد يترتب عليه نقص في بعض العناصر المهمة داخل الجسم، وقد يعزى ذلك إلى تردى الوضع الاقتصادي والسياسي، وغياب التوعية الصحية المطلوبة في هذه المدينة المحاصرة .

التوصيات:

بهدف تدعيم ما توصلت إليه هذه الدراسة يقترح الباحثان إجراء عدد من الدراسات التي تمثل امتدادا بحثيا في هذا المجال باعتبار التغذية من العوامل المؤثرة على الصحة الجسدية والنفسية و الاجتماعية .

١- إجراء دراسات أوسع داخل المدن والقرى والمخيمات حول الوضع الغذائي والصحي للشباب الجامعي في فلسطين.

٢- دراسة علاقة كل من الوضع الاقتصادي والاجتماعي والمستوى الثقافي بعدد الحصص اليومية المتناولة لدى فئة الطلبة من المجتمع الفلسطيني.

٣- تقويم الحالة الغذائية للطلبة عن طريق التحليل الكيميائي للعناصر الغذائية المهمة مثل مستوى كل من الهيموجلوبين و بعض الفيتامينات و الأملاح داخل الدم، فهذه الطريقة تعكس الوضع الغذائي الحقيقي لهؤلاء الطلبة.

٤- نشر التوعية الغذائية الشاملة بين فئات الطلبة في المجتمع الفلسطيني.

جدول ١: عدد حصص اللحوم وبدائلها،
وعدد حصص اللبن ومنتجاته التي يتناولها طلبة تمريض الجامعة الإسلامية

	Meat and Meat alternates group Servings/day (cut-off points)				Milk and milk products group Servings/day (cut-off points)			
	<1 No.(%)	1-<2 No.(%)	2 No.(%)	>2 No.(%)	<1 No.(%)	1-<2 No.(%)	2 No.(%)	>2 No.(%)
Male(56)	2(4.0)	9(16.0)	10(18)	35(62)	19(34)	22(39)	9(16)	6(11)
Female(37)	3(8.1)	17(46)	7(19)	10(27)	9(24)	16(43)	5(14)	7(19)
Chi-square (P-value)	13.75 (<0.05)				1.93 (> 0.05)			

جدول٢: عدد حصص الحبوب والخبز، وعدد حصص الخضراوات و الفواكه التي يتناولها طلبة تمريض الجامعة الإسلامية.

Sex	Grains group Servings/day (cut-off points)				Fruits/Vegetables group Servings/day (cut-off points)			
	<2 No.(%)	2-<4 No.(%)	4 No.(%)	>4 No.(%)	<2 No.(%)	2-<4 No.(%)	4 No.(%)	>4 No.(%)
Males (56)	1 (2)	0(0.0)	2(4)	53(95)	6(11)	24(43)	7(13)	19(34)
Females (37)	1(3)	6(16)	5(14)	25(68)	3(8)	13(35)	7(19)	14(38)
Chi-square (P-value)	14.05 (<0.05)				1.18 (> 0.05)			

جدول ٣: عدد حصص اللحوم وبدائلها، وعدد حصص اللبن ومنتجاته
التي يتناولها طلبة كلية فلسطين للتمريض في خان يونس

Sex	Meat and Meat alternates group Servings/day (cut-off points)				Milk and milk products group Servings/day (cut-off points)			
	<1 No.(%)	1-<2 No.(%)	2 No.(%)	>2 No.(%)	<1 No.(%)	1-<2 No.(%)	2 No.(%)	>2 No.(%)
Males(34)	0(0.0)	6(17.6)	12(35.2)	16(47.1)	17(50)	12(35.2)	2(5.8)	3(8.8)
Females(25)	1(4)	13(52)	5(20)	6(24)	10(40)	11(44)	4(16)	0(0)
Chi-square(P-value)	9.83 (<0.05)				4.25 (> 0.05)			

جدول ٤: عدد حصص الحبوب والخبز ، وعدد حصص الخضراوات و الفواكه
التي يتناولها طلبة كلية فلسطين للتمريض في خان يونس.

Sex	Grains (Bread-Cereals) group Servings/day (cut-off point)				Fruits/Vegetables group Servings/day (cut-off points)			
	<2 No.(%)	2-<4 No.(%)	4 No.(%)	>4 No.(%)	<2 No.(%)	2-<4 No.(%)	4 No.(%)	>4 No.(%)
Males(34)	0(0)	1(3)	0(0)	33(97)	6(17.6)	5(14.7)	7(20.6)	16(47.1)
Females(25)	1(4)	3(12)	5(20)	16(64)	2(8)	14(56)	4(16)	5(20)
Chi-square (P-value)	11.78 (<0.05)				11.71 (< 0.05)			

جدول ٥: نتائج اختبار-كاي لدراسة الفروق بين نسبة ما يتناوله طلاب تمريض الجامعة الإسلامية و طلاب كلية فلسطين للتمريض من الحصص الغذائية المختلفة.

Food group	Chi-square	(P-value)
Meat and Meat alternates	4.74	>0.05
Milk and milk products	3.31	>0.05
Grains	3.51	>0.05
Fruits and Vegetables	7.77	>0.05

جدول ٦: يبين نتائج اختبار-كاي لدراسة الفروق بين نسبة ما يتناوله طالبات تمريض الجامعة الإسلامية، وطالبات كلية فلسطين للتمريض من الحصص الغذائية المختلفة.

Food group	Chi-square	(P-value)
Meat and Meat alternates	0.55	>0.05
Milk and milk products	6.00	>0.05
Grains	0.66	>0.05
Fruits and Vegetables	2.66	>0.05

المراجع:

[1] Chang R.W.S., Richardson R., Adams J., & Hatton I. 1985. Incidence of malnutrition among Saudi surgical patient: A preliminary survey. Saudi Med J. 6 (5), 459- 67

[2] Beck A. M., Balknas U. N., Furst P. et al. (2001). Food and nutritional care in hospitals: how to prevent undernutrition, report and guidelines from the Council of Europe. Clin. Nutr. 20, 455–460.

[٣] المخللاتي. ج. (١٩٩٧). دليل تغذية المرضى في المستشفيات. دار الشروق، عمان، الأردن.

[٤] الزعبوط. ب. م. والحبيبي. م. أ. (٢٠٠٦). تقويم الطاقة الغذائية و عناصرها التي يتناولها طلبة التمريض في قطاع غزة. مجلة جامعة النجاح الوطنية. تحت النشر.

[5] Whitney E.N., Hamilton E.M.N. and Rolfes S.R. (1990). Understanding Nutrition (5th Ed.). West Publishing Company, USA.

[6] Cataldo B. C., Nyenhuis J.R., and Whitney E.N. (1989). Nutrition and Diet Therapy: Principles and Practice (2nd Edition). West Publishing Company, U.S.A.

[7] Block G, Patterson B. , and Subar A. (1992). Fruit, vegetables and cancer prevention: A review of epidemiologic evidence. Nutr Can. 18(1), 1-19.

[8] Henderson B., Ross R.U., and Pike M.C. (1991). Towards the primary prevention of cancer. Science, 254,1131-1138.

[9] Williams S.R. (1989). Nutrition and diet therapy (6th edition), Times Mirror/Mosby College Publishing, Boston, USA.

[10] U.S. Dept. of Agriculture (USDA), U.S. Dept. of Health and Human Service (DHHS). (2005). New food guide pyramid (FGP) information: Basic food groups of balanced diet and healthy eating. Washington, DC. Home and Garden , Bulletin, USA.

[11] Krebs-Smith S.M., Heimendinger J., Patterson B.H., Subar A., and Pivonka E. (1995). Phycho-social factors associated with fruit and vegetable consumption. AMJ Health Prom., 10, 98-104.

[12] Sax, L. J. (1997). Health trends among college freshmen. Health Trends, 45, 252-262.

[13] Schuette L.K., Song, W.O., and Hoerr, S.L. (1996). Quantitative use of the food guide pyramid to evaluate dietary intake of college students.

Journal of the American Association, 96, 453-457.

[14] Task Force on National Health Objectives in Higher Education. (1991). Healthy Campus 2000: Making it happen. Linthicum, MD: American college Health Association.

[15] Cotugna N. & Vickery, C.E. (1994). College Student's awareness, Knowledge and compliance with food guide pyramid recommendations. AM J Health Promotion, 8(6), 417-419.

[16] Nutrition Department, Directorate General of Primary Health Care and public Health. (2004). The state of Nutrition West Bank and Gaza strip: A comprehensive review of nutrition situation of west Bank and Gaza strip. Unicef, WHO, and Palestine national Authority, MOH, Palestine.

[17] Khan M. K. and Al-Kanhal M.A. (1998). Dietary Energy and Protein Requirements for Saudi Arabia: A methodological approach. EMHJ. 4(1) 68-75.

[18] Khattak M.M., Khan A.,& Khattak U. (2002). Energy and Nutrients Intakes of Male and Female University Students. Pakistan J. Nutrition, 1 (4), 174-178.

[19] Rao S. (2001). Nutritional Status of the Indian Population. J. Bioscience. 26 (4), 481-489.

[20] Howarth C.C. (1991). Dietary intake and nutritional status Among university undergraduates. Nutrition Research, 11, 395-404.

[21] Zabut B.M., Bayomy M., and Salama A. R. (1999). Estimation of average dietary fiber intakes of university students in the Gaza Strip, J. of Al-Aqsa University , Gaza, 3 (1), 21-31.

[[22] Huong, Y., Song W.O., Schemmel R.A., & Hoerr S.M. (1994). What do college students eat? Food selection and meal patterns. Nutrition Research, 14(8), 1143-1153.

[23] McArthur L., Rosenberg R.I., Grady F.M. & Haward A.B. (2002). College students' compliance with food guide pyramid recommendations. J. Family and Consumer Sciences, 94(2), 29-38.